Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальное учебно-воспитательное учреждение «Уральское подворье»

План-конспект

открытого урока по физической культуре для 8-го класса

**учителя физической культуры Горбунова А.Ю.**

**Тема:** Спортивные игры. Баскетбол.

Дата: сентябрь, 2024

Цель: Развитие координационных способностей на уроках баскетбола

**Задачи:**

Учить технике передачи - ловли мяча на месте двумя руками от груди.

Учить технике ведения мяча правой и левой рукой, приставными шагами со сменой направления.

Совершенствовать игровые способности в подвижной игре с элементами баскетбола

Оздоровительные:

Укрепление мышц стопы, коррекция осанки.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и ЦНС.

Развивающие:

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, координации. Воспитательная:

Воспитание целеустремленности, спортивного азарта, дисциплинированности, а также умение самостоятельно принимать игровые решения.

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

Место и время проведения урока: спортивный зал, 40 минут

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи (5 шт.), свисток, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1. Построение, приветствие,**  **сообщение задач урока.**  **2. Ходьба:**  • обычная, с изменением положения рук;  • на носках;  • на пятках;  • на внешних и внутренних сводах  стопы;  • ходьба ускоренная.  **1. Комплексная разминка:**  • Бег обычный, приставными шагами в стойке баскетболиста (левым и правым боком).  • Упражнения для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса:  №1. и.п. руки к плечам;  Вращения вперёд, назад  №2.и.п. руки в замок перед грудью; 1-руки вперёд, 2-и.п.,3-руки вверх, 4-и.п.;  №3.и.п. руки в замок перед грудью;  Произвольное вращение в кистях рук;  №4. ходьба в полном приседе  • Передвижение с остановками по  сигналу (остановка в 2 шага; прыжком)  Перестроение в колонну по два, комплекс  ОРУ на месте.  • Челночный бег до средней и лицевой  линий.  Ходьба и разбор мячей  **Упражнения для закрепления техники**  **ведения мяча:**  • ведение мяча левой и правой  медленным бегом;  • ведение мяча приставным шагом  правой и левой рукой;  • с изменением направления и сменой  рук приставными шагами  **Передачи и ловля мяча от груди.**  - в колонах напротив со сменой места;  - в парах приставными шагами без ведения;  - в парах приставными шагами с ведением мяча.  **Подвижная игра для закрепления техники передач и развития скоростных качеств**.  Класс делится на команды по 5-6 человек. Играют 2 команды. Игра по упрощенным правилам баскетбола с соблюдением техники выполнения разученных элементов.  Построение в шеренгу по одному.  Игровые упражнения на координацию:  -одновременно круговое поглаживание правой рукой живота, а левой рукой головы;  -поглаживание головы правой рукой и левой рукой постукивание по бедру.  **Медленный бег, ходьба с восстановлением дыхания, контроль ЧСС.**  Подведение итогов, организованный уход с урока | 1 мин  1 круг  6-8 м  6-8 м  6-8 м  6-8 м  2 мин  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  15 м  10 мин  5 мин  8 мин  1 мин  4 мин | Наличие спортивной формы, обуви.  руки вверх, руки в стороны, руки за голову.  Следить за осанкой.  Передвижение по  спортивному залу по кругу.  Упражнение выполнять с силой.  Круговые движения выполнять с максимальной  амплитудой движения. Выполнять под счёт  Соблюдать дистанцию,  следить за дыханием.  Последовательными  поворотами в движении  По два человека  - толкай мяч, но не ударяй;  - мяч придерживай  расставленными пальцами  сверху-сзади;  На каждый шаг один удар  мяча; веди мяч без  зрительного контроля;  Передача мяча только двумя руками от груди.  Следить за техникой безопасности во время ловли мяча.  Соблюдение правил игры и подведение итогов.  Концентрация внимания  Задание можно  усложнить за счет «выключения зрения» или смены рук. |